

ほけんだより7月

徳島市立高等学校 保健室

期末テストお疲れ様でした。もうすぐ待ちに待った夏休みですね。毎年、ついつい生活習慣が乱れ、登校日や夏休み明けに体調が優れない人がいます。乱れた生活習慣を元に戻すのはなかなか難しいもの。今一度「食事・睡眠・運動」を見直し、休み中は規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

エントランスホールと保健室前の掲示板に暑さ指数
（WBGT）を掲示しています。運動前等にチェックしよう。

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かげ
- ✓ 日焼け止め
- ✓ 長袖長ズボン
- ✓ 日傘
- ✓ サングラス



夏休みは 治療のチャンス



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすんでいるでしょうか。

夏休みは治療のチャンスです。受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めに受診をお願いします。